VISIT…

Вкусно. Быстро. Доступно. Шаг за шагом

# 28 быстрых и легких блюд

# 28 быстрых и легких блюд

Москва
ЭКСМО
2008

# СОДЕРЖАНИЕ


| | |
|---|---|
| ЗАКУСКА ИЗ ВЕТЧИНЫ И КИСЛЫХ ЯБЛОК | 6 |
| ЗАКУСКА ИЗ ВЕТЧИНЫ С АПЕЛЬСИНОМ И ДЫНЕЙ | 8 |
| КРЕКЕРНЫЕ ПИРОЖНЫЕ С БРЫНЗОЙ | 10 |
| ЗАКУСКА С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ | 12 |
| ОСТРЫЕ ГРЕНКИ С ЛУКОВЫМИ КОЛЬЦАМИ | 14 |
| ГРИБНАЯ ЗАКУСКА С ТВОРОГОМ | 16 |
| ЗАКУСКА С ПРЯНЫМИ КРЕВЕТКАМИ | 18 |
| ГРЕНКИ С СЕЛЕДОЧНЫМ МАСЛОМ | 20 |
| САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ, ПЕРЦА И БРЫНЗЫ | 22 |
| САЛАТ ИЗ СПАРЖИ С ЯЙЦОМ | 24 |
| ОВОЩНОЙ СУП С СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ | 26 |
| ОМЛЕТ В ЛАВАШЕ | 28 |
| ОМЛЕТ СО ЩАВЕЛЕМ | 30 |
| СПАГЕТТИ В РЫБНОМ СОУСЕ | 32 |
| ПАТИССОНЫ ЖАРЕНЫЕ | 34 |
| КИТАЙСКАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ | 36 |
| МИДИИ, ЖАРЕННЫЕ С ЧЕСНОКОМ | 38 |
| СПАГЕТТИ С РЫБОЙ | 40 |
| МАКАРОНЫ «РАКУШКИ» СО СПАРЖЕЙ И БЕКОНОМ | 42 |
| МАКАРОНЫ В СОУСЕ «ПЕСТО» | 44 |
| КАРТОФЕЛЬНЫЕ ГАЛУШКИ С ШАФРАНОМ | 46 |
| ОВОЩИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ФАСОЛЬЮ | 48 |
| АБРИКОСЫ С ТВОРОЖНОЙ НАЧИНКОЙ | 50 |
| ГРЕЧНЕВОЕ ПЕЧЕНЬЕ | 52 |
| ПРЯНЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ СОК | 54 |
| ПИРОЖНОЕ С КЛЮКВОЙ | 56 |
| ШАШЛЫЧКИ ИЗ БАНАНОВ | 58 |
| ДЫНЯ С ПЕРСИКАМИ | 60 |
| ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ ПРОДУКТОВ | 62 |

# ЗАКУСКА ИЗ ВЕТЧИНЫ И КИСЛЫХ ЯБЛОК

250 г ветчины, 2 кислых яблока, 50 г квашеной капусты, 50 г консервированного зеленого горошка, 30 г лука-порея, 1/2 лимона, 10 г корейской моркови.

1 Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками.

2 Ветчину нарезать ломтиками.

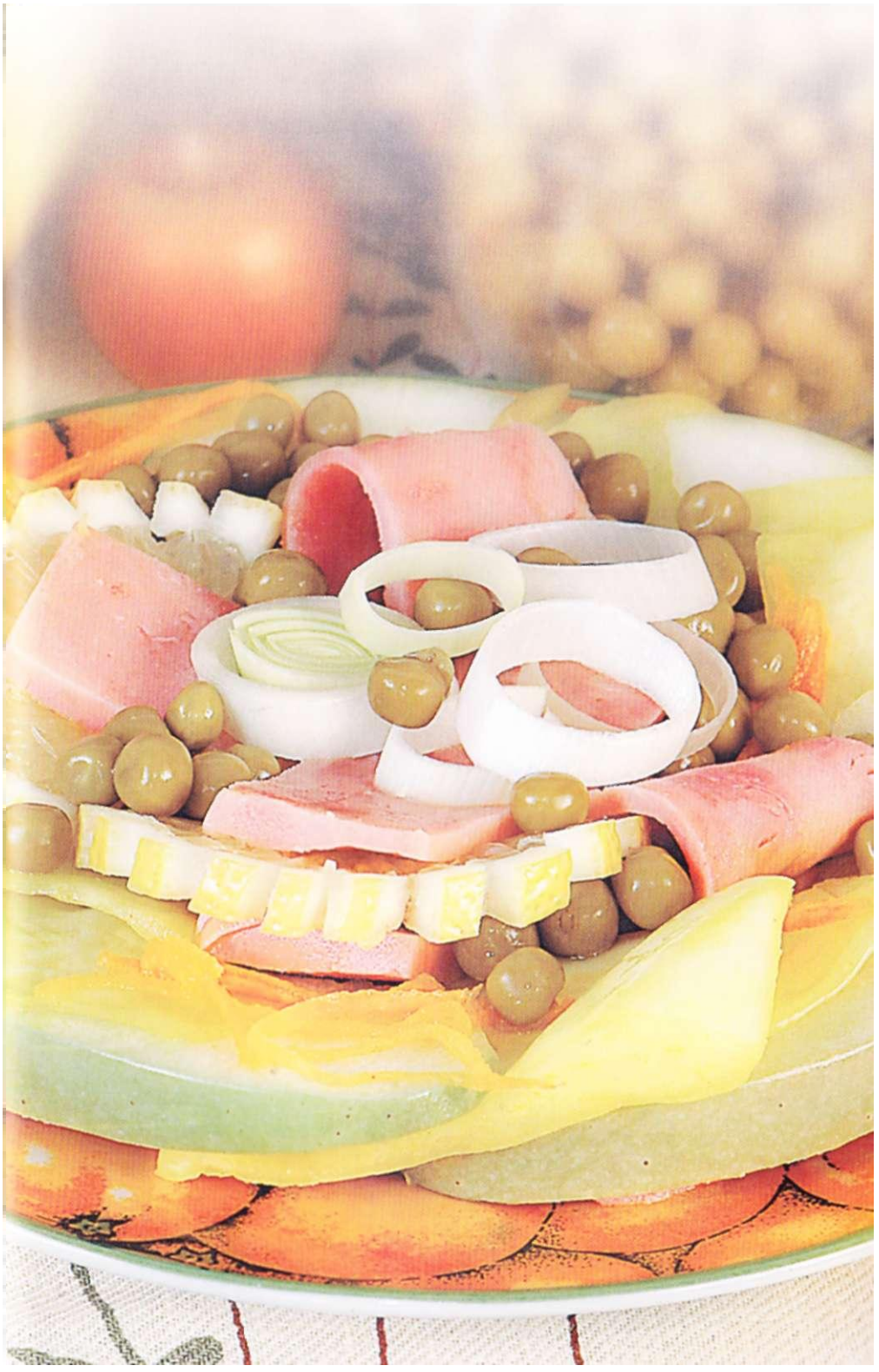
3 Лук-порей вымыть, нарезать кольцами.

4 Из части лимона выжать сок, оставшийся нарезать кружочками.

5 Яблоки сбрызнуть лимонным соком, выложить на тарелку, сверху положить капусту, корейскую морковь, лимон, ветчину и зеленый горошек.

6 Готовое блюдо украсить луком-пореем.

Чтобы нарезанные яблоки не потемнели, их следует положить на 1 минуту в холодную воду с добавлением небольшого количества лимонного сока или уксусной эссенции.



# ЗАКУСКА ИЗ ВЕТЧИНЫ С АПЕЛЬСИНОМ И ДЫНЕЙ

1 апельсин, 1/2 маленькой дыни, 50 г ветчины, 2 черных маслины, 50 мл хереса, 5 оливок, 50 г жидкого меда, 50 мл апельсинового сока, 5 листьев мяты.

1 Апельсин очистить от кожуры. Разделить на дольки, очистить их от пленок и нарезать.

2 Из дыни удалить семена, мякоть нарезать маленькими кубиками.

3 Ветчину нарезать тонкими ломтиками и разложить на две тарелки.

4 Затем на одну тарелку рядом с ветчиной выложить кусочки дыни, на другую — мякоть апельсина.

5 Оливки и маслины мелко нарезать и посыпать ими обе закуски.

6 Миксером смешать вместе херес, жидкий мед и апельсиновый сок.

7 Листья мяты вымыть и мелко нарезать. Добавить эту зелень к остальным ингредиентам и перемешать. Полученную заправку подать в качестве соуса к закуске, украсить листочком мяты и маслинами.

# КРЕКЕРНЫЕ ПИРОЖНЫЕ С БРЫНЗОЙ

300 г соленых крекеров, 50 г брынзы, 50 г сливочного масла, 1 болгарский перец, 5 маслин, 4 ст. ложки майонеза, 1 зубчик чеснока, по 1 пучку зелени укропа, петрушки и кинзы.

1 Сыр растереть вилкой с размягченным сливочным маслом. Зелень тщательно промыть холодной водой, обсушить и мелко нарезать. У болгарского перца срезать плодоножку, удалить семена, вымыть и мелко его нарезать. Так же нарезать и маслины.

2 Соединить все ингредиенты вместе. Положить в полученную массу измельченный чеснок и добавить майонез.

3 Перемешать с помощью миксера. Намазать приготовленной пастой половину крекеров. Оставшимися крекерами накрыть ранее подготовленные. Готовые пирожные уложить на плоское блюдо и поместить его на два или более часов в холодильник.

4 На стол закуску подать, уложив пирамидкой на блюдо и украсив веточками укропа, петрушки или кинзы.

# ЗАКУСКА С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ

250 г филе копченой горбуши, 150 г творога, 1 корень хрена, 1 пучок зеленого лука, 1 лимон, 5 веточек укропа, черный молотый перец и соль.

1 Из лимона выжать сок. Из кожуры приготовить цедру. Корень хрена натереть на мелкой терке. Филе копченой горбуши нарезать маленькими кусочками.

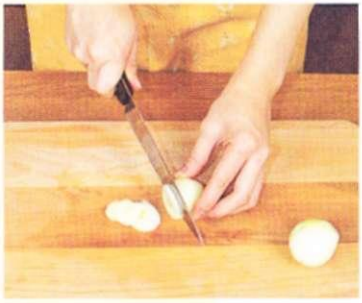
2 Зеленый лук и укроп промыть и мелко нарезать. Творог пропустить через мясорубку. Добавить в творог измельченный корень хрена и нарубленные укроп и лук. Сбрызнуть творожную массу соком лимона. Тщательно перемешать.

3 Творожную смесь поместить в миксер и взбить до однородной консистенции. Приправить солью и специями.

4 Поставить полученную творожную массу на 10 минут в холодильник. По порционным тарелочкам разложить кусочки филе копченой горбуши. Сверху выдавить на них творожную массу, используя кулинарный шприц. Украсить закуску зеленью и посыпать сверху лимонной цедрой.

# ОСТРЫЕ ГРЕНКИ С ЛУКОВЫМИ КОЛЬЦАМИ

1/2 булки хлеба, 200 г сливочного масла, 100 г сыра, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 яйца, 2 луковицы, 1/4 стакана муки, красный перец и соль.



1 Хлеб нарезать ломтиками.

2 Затем каждый кусочек разрезать на четыре части.

3 Растопить на сковороде небольшое количество сливочного масла и обжарить в нем хлеб.

4 Сыр натереть на крупной терке.

5 Соединить сыр с томатной пастой, 1 столовой ложкой сливочного масла и 1 яйцом. Приправить красным перцем и перемешать.

6 Полученной массой смазать кусочки хлеба и выложить их на противень. Запекать до золотистой корочки.

7 Лук очистить и нарезать толстыми кольцами.

8 Из муки, 1 яйца, специй и соли приготовить жидкое тесто.

9 Обмакнуть в кляр кольца лука и обжарить их во фритюре.

10 Кусочки хлеба выложить на плоское блюдо. Сверху уложить обжаренные в кляре луковые кольца.

# ГРИБНАЯ ЗАКУСКА С ТВОРОГОМ

5 яиц, 100 г пшеничной муки, 1 стакан молока, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, 300 г вареных грибов, 2 помидора, 200 г творога, 100 г твердого сыра, 5 г смеси шалфея и тимьяна, черный молотый перец и соль.

1 Смешать молоко, яйца, муку и соль. Взбить тесто и выпечь блины.

2 Лук и чеснок очистить и мелко нарезать. На сковороде разогреть масло и обжарить на нем лук и чеснок. Грибы мелко нарезать и добавить к луку. Приправить солью и перцем и жарить до готовности.

3 На каждый блин выложить начинку. Свернуть блины в рулеты. Помидоры вымыть и нарезать кружочками.

4 Творог растереть с желтками. Добавить зелень, соль, перец. Сыр натереть на крупной терке.

5 Рулеты выложить в смазанную маслом форму. Сверху — слой творога, кружочки помидор, сыр. Запекать до готовности.

# ЗАКУСКА С ПРЯНЫМИ КРЕВЕТКАМИ

60 г сливочного масла, 3 зубчика чеснока, 1 красный перец чили, 9 толстых кусков хлеба, 1 ст. ложка оливкового масла, 300 г сырых тигровых креветок, 3 ст. ложки майонеза, цедра 1 лимона, 2 г сока лимона, 1 пучок петрушки.

1 Чеснок истолочь. Перец чили очистить от семян и мелко нарезать. Сливочное масло размягчить при помощи ложки.

2 Добавить в масло чеснок и перец чили и взбить миксером.

3 Готовым маслом намазать кусочки хлеба, используя только часть смеси.

4 Уложить кусочки на противень и запечь в духовом шкафу до появления золотистой корочки.

5 Готовые кусочки нарезать полосками. Очищенные креветки обжарить в оливковом масле в течение 2 минут.

6 Наколоть полоски хлеба и обжаренные креветки на зубочистки.

7 В майонез добавить мелко натертую цедру и немного лимонного сока. Массу перемешать, приправить небольшим количеством петрушки и подать к столу вместе с закуской.

# ГРЕНКИ С СЕЛЕДОЧНЫМ МАСЛОМ

2 филе сельди, 200 г размягченного сливочного масла, 2 яйца, 2 ст. ложки каперсов, половинка красной луковицы, 2 дольки чеснока, сок одного лимона, 1/4 ст. ложки горчицы, 2 ст. ложки оливкового масла, горсть изрубленной зелени петрушки, горсть изрубленной зелени укропа, морская соль, свежемолотый черный перец.

1 Отварить яйца вкрутую и размять их вилкой.

2 Мелко нарезать лук и обдать его кипятком.

3 Раздавить чеснок плоской стороной ножа и растереть в пасту с щепоткой соли.

4 Селедку нарезать небольшими кусочками.

5 В большой миске или в комбайне перемешать сливочное масло, лук, яйца, чеснок, оливковое масло, горчицу, лимонный сок, каперсы, селедку, зелень и щепотку перца. Все ингредиенты вводить по очереди и хорошенько вымешивать.

6 Завернуть в фольгу и положить на 2 часа в холодильник.

Подавать селедочное масло с поджаристыми гренками из черного или белого хлеба.

# САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ, ПЕРЦА И БРЫНЗЫ

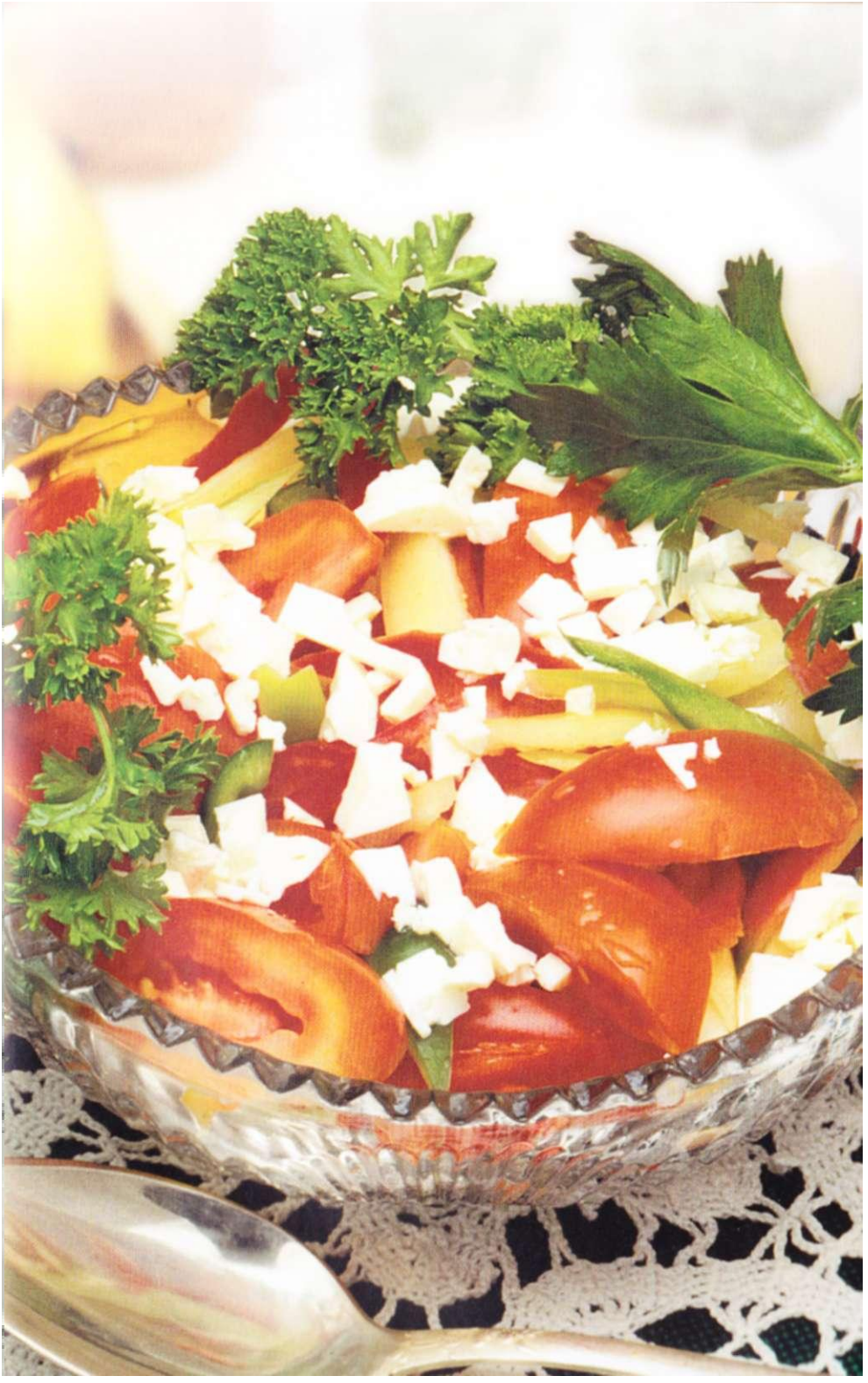
300 г помидоров, 200 г сладкого перца, 100 г брынзы, зелень сельдерея и петрушки, растительное масло.

1 Помидоры вымыть, нарезать дольками, перец — полосками.

2 Зелень вымыть и черешки сельдерея мелко нарезать, брынзу измельчить, все перемешать, украсить салат зеленью петрушки и сельдерея.

3 Отдельно подать растительное масло.

Слишком соленую брынзу вымачивают перед употреблением в чистой воде комнатной температуры.



# САЛАТ ИЗ СПАРЖИ С ЯЙЦОМ

200 г спаржи, 12 перепелиных яиц, 1—2 дольки чеснока, 10 анчоусов, 10 оливок, пучок петрушки, лимон, 100 г сыра, 1 ст. ложка оливкового масла, соль.

1 Тщательно перебранную, очищенную от грубых стеблей и промытую спаржу сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать остыть и мелко нарезать.

2 Добавить круто сваренные и мелко нарезанные яйца, тертый сыр, анчоусы.

3 Перед подачей заправить толченым чесноком, мелко нарезанной петрушкой, полить лимонным соком с оливковым маслом.

Главная особенность в том, что спаржа должна попадать на стол как можно более свежей. В случае охлаждения спаржа может храниться 3—4 дня.

# ОВОЩНОЙ СУП С СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ

3 клубня картофеля, 100 г стручковой фасоли, 1 болгарский перец, 50 г консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 1 морковь, 100 г плавленого сыра, 150 г ветчины, зелень петрушки, соль.

1 Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

2 Морковь вымыть, очистить, нарезать полукружиями.

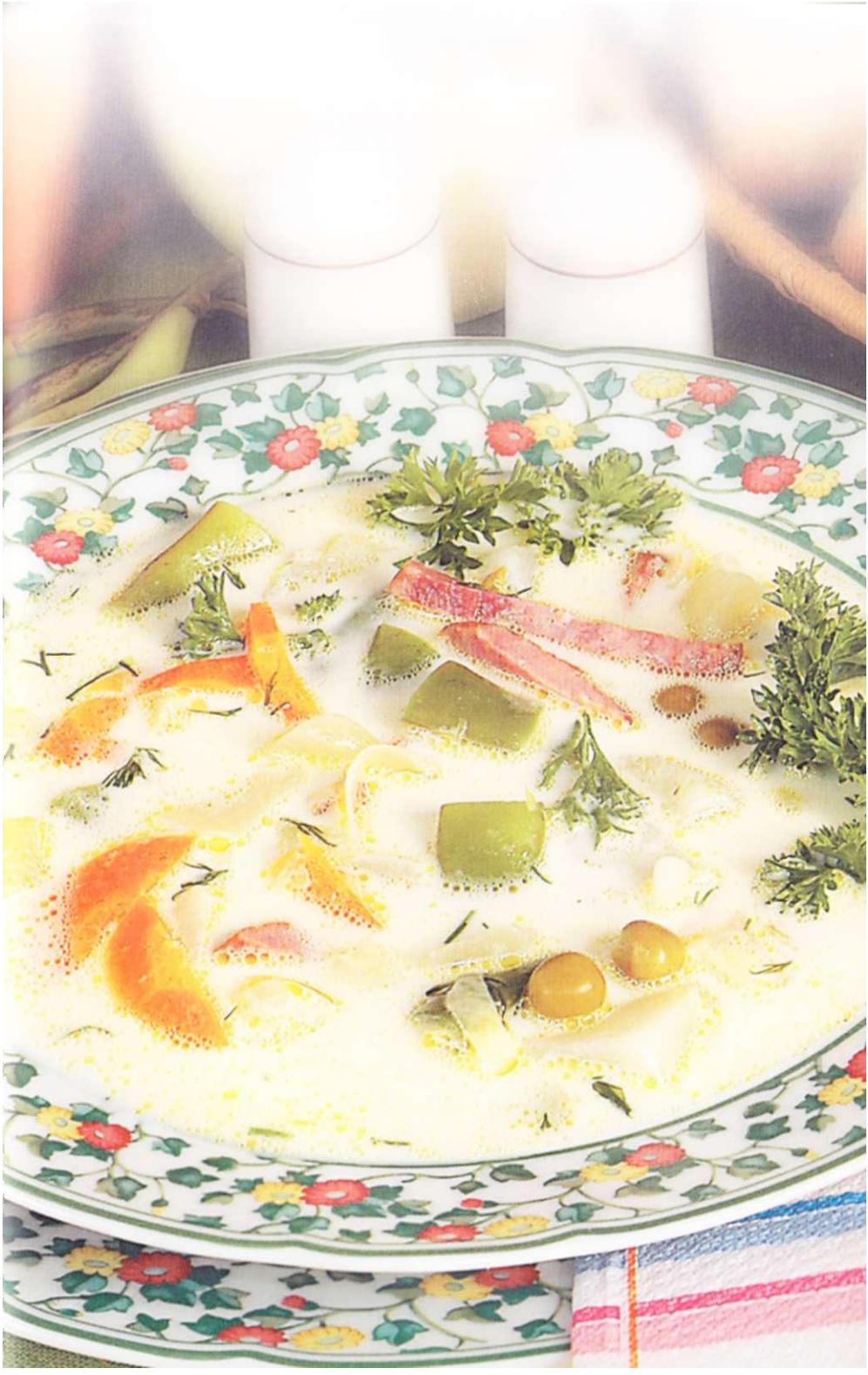
3 Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать небольшими кусочками.

4 Стручковую фасоль вымыть, крупно нарезать. Зелень петрушки вымыть. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Ветчину нарезать.

5 Картофель, фасоль, морковь, болгарский перец и лук залить кипящей подсоленной водой, варить 7—10 минут.

6 Добавить сыр, ветчину, зеленый горошек, варить еще 5—7 минут.

7 Суп разлить по тарелкам, в каждую положить зелень петрушки.



# ОМЛЕТ В ЛАВАШЕ

4 яйца, 4 вяленых помидора, лаваш, большая горсть свежей зелени (кинза, петрушка, укроп), оливковое масло, морская соль.

1 Яйца слегка взбить.

2 Нарезать длинными полосками вяленые помидоры, добавить во взбитые яйца, посолить.

3 На разогретую сковородку влить несколько капель оливкового масла, затем яичную массу с помидорами, накрыть крышкой, подождать, пока омлет схватится.

4 Готовый омлет разрезать пополам или на несколько частей, уложить на лаваш, посыпать зеленью, свернуть в небольшие рулеты.

# ОМЛЕТ СО ЩАВЕЛЕМ

2 больших пучка щавеля, 4 крупных свежих яйца, оливковое масло, 20 г сливочного масла, 150 г сливочного сыра типа «Маскарпоне» или «Филадельфия», 50 г твердого сыра «Пармезан», морская соль, свежемолотый черный перец.

1 Листья щавеля вымыть и порубить.

2 Взбить яйца до однородной консистенции, чтобы они слегка увеличились в объеме; посолить и поперчить.

3 Половину щавеля добавить к взбитым яйцам.

4 Разогреть 4 столовые ложки оливкового и 20 г сливочного масла в сковороде, которую затем можно будет поставить в духовку. Влить в нее смесь щавеля с яйцами и почти сразу же добавить половину сыра «Маскарпоне» или «Филадельфия». Сыр и яйца энергично перемешать деревянной ложкой прямо в сковороде.

5 Как только масса начнет уплотняться, добавить оставшийся щавель, а затем сверху распределить оставшуюся половину сливочного сыра.

6 Присыпать столовой ложкой предварительно натертого твердого сыра и сбрызнуть оливковым маслом.

7 Посолить, поперчить, поставить в разогретую до 250 °С духовку на 2—3 минуты.

8 Вынуть из духовки. Омлет должен быть хрустящим по краям и мягким в центре. Отделить деревянной лопаткой омлет от сковороды и переложить на большую подогретую тарелку. Сразу подавать на стол.

# СПАГЕТТИ В РЫБНОМ СОУСЕ

400 г спагетти, 1 филе трески, 100 г очищенных креветок, 100 г кальмаров, 3 помидора, 2 дольки чеснока, 1 сухой перец чили, оливковое масло, пучок базилика, морская соль, свежемолотый черный перец.

1 Мелко изрубить чеснок, перец чили измельчить, помидоры ошпарить, снять с них кожицу и нарезать кубиками.

2 В глубокой тяжелой сковороде разогреть 2 столовые ложки оливкового масла, обжарить в нем чеснок и перец, добавить помидоры и потушить несколько минут.

3 Нарезать кальмары колечками, а креветки и рыбу — небольшими кусочками и добавить в сковороду.

4 Посолить и поперчить, добавить немного изрубленного базилика и тушить на медленном огне 5—6 минут.

5 Отварить макароны в подсоленной воде до полуготовности и выложить их в сковороду с соусом. Добавить немного воды, в которой макароны варились.

6 Довести макароны до готовности, постоянно помешивая и по необходимости добавляя воду, в которой они варились. Подавать спагетти горячими, поперчив и присыпав оставшимся базиликом.

# ПАТИССОНЫ ЖАРЕНЫЕ

патиссоны, соль, растительное масло для жарения.

1 Молодые плоды нарезать ломтиками, слегка посолить и обжаривать в растительном масле до зарумянивания.

2 Подавать блюдо горячим, посыпав мелко нарезанным укропом, украсить ломтиками помидора, букетиками кудрявой петрушки.

По питательности и вкусу патиссоны превосходят кабачки и являются ценным продуктом в диетическом и лечебном питании. Они способствуют лучшему усвоению мясной пищи, выведению из организма вредных веществ, поддержанию щелочной реакции крови. Их рекомендуют включать в меню при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов пищеварения.

# КИТАЙСКАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ

2—3 листа капусты, 2 яйца, 120 мл молока, 1 ч. ложка пшеничной муки, щепотка соли, 1 ст. ложка сливочного масла.

1 Вымытые и ошпаренные листья капусты обсушить салфеткой, положить на сковороду в разогретое масло и залить взбитыми яйцами, смешанными с мукой и солью.

2 Поставить в нагретую духовку на 7—10 минут и запекать до зарумянивания.

Благодаря низкой калорийности китайскую капусту широко применяют при диетическом питании, она рекомендуется больным гипертонией.

# МИДИИ, ЖАРЕННЫЕ С ЧЕСНОКОМ

200 г очищенных мидий,
3 дольки чеснока, 3 ст. ложки оливкового масла для жарения,
зелень петрушки, листья эндивия.

1 Опустить мидии в горячую воду и варить не более 3 минут, затем откинуть на сито и дать воде стечь.

2 Положить мидии на сковороду в разогретое масло, посыпать измельченным чесноком и, встряхивая сковороду, обжарить не более 1—2 минут.

3 Подавать мидии с пивом или белым вином.

Мидии — хороший источник железа и витамина $B_{12}$. Несмотря на высокую жирность, мидии богаты полезными жирными кислотами.

# СПАГЕТТИ С РЫБОЙ

500 г спагетти, 800 г помидоров, 100 г постного маргарина, филе любой белой рыбы, цедра 1 лимона, сок половины лимона, петрушка, 4—5 долек чеснока, соль, перец.

1 Помидоры ошпарить, снять кожицу и протереть сквозь сито.

2 В сковороде растопить маргарин, добавить нарезанный чеснок и жарить не больше минуты, добавить томатное пюре и оставить на медленном огне на 10 минут.

3 Филе рыбы нарезать полосками и добавить в томатную пасту, выдавить сок лимона, добавить петрушку и цедру, соль, перец и тушить 7 минут.

4 Отварить спагетти и перемешать с рыбой в томатном соусе.

# МАКАРОНЫ «РАКУШКИ» СО СПАРЖЕЙ И БЕКОНОМ

1 кг спаржи, 500 г замороженного или свежего зеленого горошка, 25 г сливочного масла, 200 г бекона, 250 мл куриного бульона, 500 г 33%-ных сливок, 400 г макарон, 3 ст. ложки мелкорубленой свежей мяты, сыр твердых сортов типа «Пармезан», растительное масло, морская соль, свежемолотый черный перец.

1 Срезать грубые концы у спаржи. Разрезать их на 2—3 кусочка по диагонали.

2 В кастрюле с кипящей соленой водой довести горох до мягкости.

3 Вынуть горох шумовкой и отставить в сторону, воду не выливать. Отварить в ней в течение 2 минут спаржу. Спаржа должна оставаться крепкой, но в то же время быть нежной. Вынуть спаржу из отвара.

4 В глубокой сковороде подогреть сливочное масло и обжаривать в нем бекон, нарезанный на тонкие полосочки, пока он не станет мягким и прозрачным. Добавить к нему горох и спаржу.

5 В отдельной кастрюле смешать бульон и сливки и довести почти до кипения. Посолить, приправить специями и проварить на медленном огне 3 минуты.

6 В супницу выложить спаржу, горох и бекон, залить бульоном со сливками и оставить настаиваться.

7 В большом количестве воды отварить макароны. Вода должна быть подсолена и приправлена растительным маслом.

8 Положить макароны в кастрюлю, залить соусом со спаржей. Добавить свежую мяту, все перемешать. Посолить, поперчить. Подавать с натертым сыром.

# МАКАРОНЫ В СОУСЕ «ПЕСТО»

500 г макарон типа «Пене».
**Для соуса «Песто»:** 1 большой пучок базилика, 1 большой пучок кинзы, 150 г кедровых орешков, 10—12 ст. ложек оливкового масла, 150 г сыра «Пармезан», 2 дольки чеснока, морская соль, свежемолотый черный перец.

1 В подсоленной кипящей воде отварить макароны, не забыть добавить в воду чуть-чуть растительного масла.

2 Откинуть макароны на дуршлаг, переложить в тарелки, приправить их соусом и подавать.

3 **Соус «Песто»:** Орешки обжарить. Сыр натереть на терке. Зелень мелко порубить, растереть со щепоткой соли и чесноком, постепенно добавляя оливковое масло. Добавить кедровые орешки и, продолжая растирать, ввести сыр «Пармезан».

Можно приготовить соус без «Пармезана», тогда он дольше хранится в холодильнике, а сыр добавлять непосредственно перед подачей макарон. Вкус у этого соуса очень интенсивный, я обязательно разбавляю его водой — на 10 столовых ложек оливкового масла 3—4 столовые ложки воды. Его консистенция становится легкой и пенной, можно даже для салатов использовать!

# КАРТОФЕЛЬНЫЕ ГАЛУШКИ С ШАФРАНОМ

4 клубня картофеля, 70 г муки, 2 яйца, 20 г сметаны, 10 г шафрана, зелень петрушки и укропа, соль.

1 Картофель вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, перемешать с мукой, сметаной и яйцами.

2 Зелень петрушки вымыть. Зелень укропа вымыть и нарубить.

3 Картофельную массу посолить, выложить столовой ложкой в кипящую подсоленную воду, варить 5—7 минут.

4 Галушки выложить на тарелку, посыпать шафраном и зеленью укропа, украсить веточками петрушки.

В картофельную массу, предназначенную для приготовления галушек, можно добавить различные специи, а также сушеную зелень укропа.

# ОВОЩИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ФАСОЛЬЮ

2 моркови, 2 болгарских перца, 200 г консервированной фасоли, 2 ломтика ржаного хлеба, 40 г сливочного масла, зелень петрушки, соль.

1 Морковь вымыть, очистить, нарезать полукружиями. Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать полосками. Зелень петрушки вымыть.

2 Хлеб подсушить на сковороде без масла, раскрошить.

3 Фасоль перемешать с морковью, болгарским перцем и хлебом, посолить, выложить в смазанную сливочным маслом форму, полить оставшимся растопленным сливочным маслом.

4 Запекать в разогретой до 180—200 °С духовке 10 минут, выложить на тарелку, украсить веточками петрушки.

Если для приготовления этого блюда используется свежая фасоль, ее следует замочить на 3 часа, а затем отварить в подсоленной воде. Чтобы фасоль быстрее сварилась, в воду нужно добавить немного сливочного масла и 5 г сахара.

# АБРИКОСЫ С ТВОРОЖНОЙ НАЧИНКОЙ

4 абрикоса, 70 г творога, 100 г сливок,
1 ст. ложка сахарного песка, 1/3 стакана ядер грецких орехов,
100 г красной смородины.

1 Ядра грецких орехов измельчить. Творог пропустить через мясорубку, а затем перетереть со сливками и сахарным песком.

2 Абрикосы тщательно вымыть и просушить на бумажном полотенце. Разделить абрикосы на две половинки и аккуратно удалить из них косточки. Подготовленную творожную массу смешать с измельченными орехами.

3 Половинки абрикосов нафаршировать сладкой творожной начинкой, укладывая ее горкой. Готовые абрикосы красиво уложить на большое плоское блюдо. Красную смородину вымыть, удалить веточки.

4 Перед подачей посыпать смородиной нафаршированные половинки абрикосов.

# ГРЕЧНЕВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

170 г гречневой муки, 125 г сахарной пудры, 2 яйца,
70 г гречишного меда, 1 ч. л. сливочного масла.

1 Взбить венчиком яйца с сахарной пудрой, добавить мед, просеянную через сито муку и вымешать тесто до однородной консистенции. Накрыть посуду с тестом полотенцем и оставить на полчаса в теплом месте, без сквозняков, — я обычно ставлю в кухонный шкаф.

2 Уложить на противень бумагу для выпечки, смазать ее сливочным маслом. Столовой ложкой выложить тесто на противень. Выпекать в разогретой до 160°С духовке 15—20 минут, перед подачей посыпать сахарной пудрой.

# ПРЯНЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ СОК

2 л яблочного сока, 7 гвоздичек, 1 палочка корицы, 1/4 ч. ложки мускатного ореха, 2 яблока.

1 В кастрюлю вылить яблочный сок, добавить гвоздику, корицу, мускатный орех и поставить на огонь. Довести до кипения, но не кипятить.

2 Процедить, добавить тонко нарезанные яблоки и дать настояться около часа.

Корица используется при консервировании грибов, мариновании брусники, клюквы. Корица хорошо сочетается с бараниной и свининой.

# ПИРОЖНОЕ С КЛЮКВОЙ

300 г белого шоколада, 200 г муки, 100 г сахара, 3 яйца, 200 г сливочного масла, 100 г вяленой клюквы, 1 ч. ложка мелко натертой цедры апельсина, 1/2 ч. ложки ванильного концентрата, 1 ч. ложка разрыхлителя, сахарная пудра.

1 В кухонном комбайне взбить яйца с сахаром так, чтобы масса посветлела и увеличилась в объеме. Добавить ванильный концентрат и цедру апельсина.

2 150 г шоколада растопить в небольшой кастрюльке со сливочным маслом. Добавить получившуюся массу в яйца с сахаром, ввести муку с разрыхлителем. Вымешивая все на медленной скорости, отправить туда же горсть клюквы и оставшийся шоколад, поломав его на кусочки.

3 Разъемную форму для выпечки смазать сливочным маслом и выложить в нее тесто, присыпать оставшейся клюквой, слегка утопив ее в тесте. Выпекать в разогретой до 180°С духовке 20—25 минут.

4 Разрезать остывший пирог вдоль пополам и нарезать на маленькие квадратики. Присыпать сахарной пудрой.

# ШАШЛЫЧКИ ИЗ БАНАНОВ

2 банана, 50 г шоколада, 5 г тертой апельсиновой цедры, пищевой лед.

1 Бананы вымыть, очистить, крупно нарезать, нанизать на шпажки, полить растопленным шоколадом, посыпать цедрой.

2 Шашлычки выложить на тарелку вместе с пищевым льдом.

При подаче к столу шашлычки из бананов можно посыпать кокосовой стружкой или украсить взбитыми сливками.

# ДЫНЯ С ПЕРСИКАМИ

1 дыня, 4 персика, 100 г винограда, 10 г сахара.

1 Дыню вымыть, срезать верхушку по зигзагообразной линии, вынуть семена и часть мякоти.

2 Персики вымыть. 3 персика нарезать кубиками, оставшийся — ломтиками.

3 Виноград вымыть. Мякоть дыни нарезать кубиками, перемешать с нарезанными кубиками персиками.

4 Дыню наполнить приготовленной смесью, украсить ломтиками персиков и виноградом, посыпать сахаром.

Дыня хорошо сочетается с персиками, абрикосами и бананами. Для украшения десерта из дыни лучше всего использовать мороженое, взбитые сливки, фруктовый крем или карамельную посыпку.

# ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ ПРОДУКТОВ

| Наименование продуктов | Количество калорий в 100 г продукта | Наименование продуктов | Количество калорий в 100 г продукта |
|---|---|---|---|
| Абрикосы | 47 | Кабачки | 18 |
| Авокадо | 100 | Кальмар | 75 |
| Айва | 30 | Капуста белокочанная | 23 |
| Алыча | 38 | Капуста брюссельская | 12 |
| Ананас | 44 | Капуста квашеная | 28 |
| Апельсин | 45 | Капуста краснокочанная | 27 |
| Арбуз | 40 | Капуста цветная | 18 |
| Баклажаны | 28 | Картофель отварной | 60 |
| Бананы | 90 | Кефир обезжиренный | 30 |
| Баранина | 320 | Киви | 50 |
| Брусника | 45 | Кизил | 41 |
| Брынза | 270 | Клюква | 33 |
| Ветчина | 360 | Колбаса вареная | 200 |
| Виноград | 70 | Колбаса полукопченая | 380 |
| Вишня | 25 | Крабы | 80 |
| Говядина жареная | 170 | Креветки | 85 |
| Говядина тушеная | 180 | Крольчатина | 120 |
| Грейпфрут | 30 | Крыжовник | 48 |
| Грибы (в среднем) | 40 | Кукуруза | 57 |
| Груша | 42 | Курага | 290 |
| Гусь | 300 | Курица вареная | 135 |
| Дыня | 45 | Курица жареная | 200 |
| Ежевика | 32 | Лимон | 30 |
| Зеленый горошек | 75 | Лук зеленый | 18 |
| Земляника | 38 | Лук репчатый | 43 |
| Изюм | 270 | | |
| Икра красная | 230 | | |
| Индейка | 150 | | |
| Инжир | 290 | | |
| Йогурт (1,5%) | 51 | | |

| Наименование продуктов | Количество калорий в 100 г продукта | Наименование продуктов | Количество калорий в 100 г продукта |
|---|---|---|---|
| Лук-порей | 40 | Салат | 11 |
| Майонез | 600 | Свекла | 40 |
| Макароны | 300 | Сгущенное молоко 10%-ной жирности | 50 |
| Малина | 45 | Сгущенное молоко 3%-ной жирности | 40 |
| Манго | 45 | Слива | 44 |
| Мандарин | 41 | Смородина | 43 |
| Масло оливковое | 820 | Соя | 395 |
| Масло сливочное | 700 | Сыр ламбер | 377 |
| Масло соевое | 900 | Сыр пармезан | 330 |
| Масло подсолнечное | 900 | Сыр российский | 371 |
| Мед | 320 | Телятина | 90 |
| Мидии | 75 | Треска | 59 |
| Миндаль | 600 | Тыква | 20 |
| Морковь | 33 | Укроп | 30 |
| Мороженое сливочное | 220 | Фасоль | 300 |
| Огурцы свежие | 15 | Фенхель | 24 |
| Окунь | 90 | Финики | 290 |
| Орехи грецкие | 650 | Фисташки | 620 |
| Орехи кедровые | 620 | Фундук | 670 |
| Перец болгарский | 19 | Хрен | 49 |
| Персик | 45 | Черешня | 53 |
| Петрушка | 23 | Чернослив | 220 |
| Печень говяжья | 100 | Чеснок | 60 |
| Помидоры | 20 | Чечевица | 300 |
| Раки | 70 | Шпинат | 16 |
| Ревень | 16 | Щавель | 27 |
| Редис | 16 | Яблоки | 44 |
| Редька | 25 | Яичный порошок | 540 |
| Репа | 23 | Яйцо куриное | 65 |

Д 22 **28 быстрых** и легких блюд. — М.: Эксмо, 2008. — 64 с.: ил.

**УДК 641/642**
**ББК 36.99**

**ISBN 978-5-699-27751-3**

© ООО «Издательство «Эксмо», 2008

Оформление *Ахмеда Мусина*

**Вкусно. Быстро. Доступно. Шаг за шагом**

# 28 БЫСТРЫХ И ЛЕГКИХ БЛЮД

Ответственный редактор *Т. Радина*
Редактор *А. Братушева*
Художественный редактор *А. Мусин*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *Г. Дегтяренко*
Корректор *Е. Дмитриева*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: **www.eksmo.ru** E-mail: **info@eksmo.ru**

***Оптовая торговля книгами «Эксмо»:***
ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное, Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: **reception@eksmo-sale.ru**

***По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями*** *обращаться в ООО «Дип покет»* ***E-mail:*** **foreignseller@eksmo-sale.ru**

***International Sales:*** *International wholesale customers should contact «Deep Pocket» Pvt. Ltd. for their orders.* **foreignseller@eksmo-sale.ru**

***По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении,*** *обращаться в ООО «Форум»: тел. 411-73-58,доб. 2598.*
E-mail: **vipzakaz@eksmo.ru**

***Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:*** Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный). e-mail: **kanc@eksmo-sale.ru**, сайт: **www.kanc-eksmo.ru**

***Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:***
**В Санкт-Петербурге:** ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 501-91-19. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым» ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

***Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:***
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 780-58-34.

Подписано в печать 08.04.2008.
Формат 60×90 $^{1}/_{16}$. Гарнитура «Футура». Печать офсетная.
Бумага мелованная. Усл. печ. л. 4,0.
Тираж 7000 экз. Заказ 893.

Отпечатано с электронных носителей издательства.
ОАО "Тверской полиграфический комбинат", 170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5.
Телефон: (4822) 44-52-03, 44-50-34, Телефон/факс: (4822) 44-42-15
Home page - www.tverpk.ru Электронная почта (E-mail) -sales@tverpk.ru